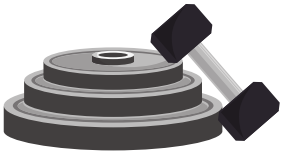
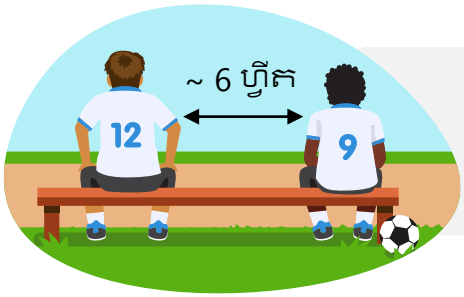
បង្ការការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ COVID-19 ក្នុងកម្មវិធីកីឡាយុវជន

នៅក្នុងបន្ទប់ដាក់សម្ភារៈ និងបន្ទប់ហាត់លើកទម្ងន់



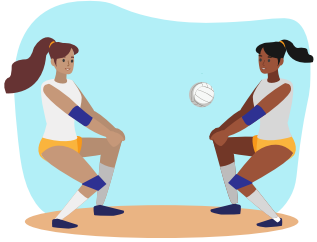
ធ្វើវាឱ្យកាន់តែឆាប់។ បម្រុងចំណាយពេលវេលាតិចបំផុតដើម្បីផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ឬបញ្ចប់ការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។

ពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងនៅពេលពាក់បន្ទះការពារ និងឧបករណ៍ការពារផ្សេងៗ។



រក្សាគម្លាតរបស់អ្នក។ ព្យាយាមរក្សាគម្លាតយ៉ាងហោចណាស់ប្រវែងបោះដៃអស់ 2 ដង (ប្រហែល 6 ហ្វីត) ពីអ្នកដទៃ។

នៅពេលហាត់សម និងប្រកួត



លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។ ប្រើទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃប្រភេទជាដែល ឬប្រភេទផ្ទាំបាញ់ដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ហើយដែលឆាប់ស្ងួត។ ជៀសវាងការញ៉ុំ និងប៉ះពាល់មុខដោយប្រើដៃដែលមិនស្អាត។

កំណត់ការប៉ះពាល់លើរាងកាយ និងការផ្ទុំគ្នាដែលមិនចាំបាច់។ ប្រើកាយវិការ "ការលើកម្រាមដៃជ្រាំដោយមិនប៉ះ" (air high-fives) ឬការមិនប៉ះពាល់ផ្ទាល់ផ្សេងទៀតដើម្បីអបអរ។ រក្សាគម្លាតរបស់អ្នកនៅពេលអាចអនុវត្តទៅបាន។

សម្រាប់គន្លឹះបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/reducerisk។

County of Los Angeles Public Health